

## 等一個人咖啡

筆者最近在閒暇時看了一套愛情電影「等一個人咖啡」，故事中的每個人，都在等一個人。在電影裡，每個角色都在找尋那個與眾不同的人，也在等待他人看見自己的與眾不同。在現實生活裡，每個人都有屬於自己的故事，可是大家也有可能同樣地在「等一個人」。

幸運的遇上想等的人，生活會變得多姿多彩。可惜有部份人，如戲中看似無所事事的神祕美麗老闆娘，每天愁眉苦臉，貌似抑鬱，什麼都不想做。實在有部份抑鬱症患者，他們也在等一個只存活在過去的人，甚或是在等一個已經離世的人。他們之所以一直走不出困局，另一原因，是對已發生的事情過份執著。為了令「意識」的自己舒服一點，心靈的創傷、悲痛或負面情緒可能被壓抑到潛意識。可惜被壓抑的種種會在潛意識中重複上演，令心裡的「內在小孩」變得更加無助。可悲的是這份執著不知何時才可放下、這種重複不知何時才能完結。幸好在現實生活中，每個人身邊都有很多天使，他們會給予抑鬱的人再次重生或圓夢的機會！

隨了看不見的天使外，身邊的親朋戚友，甚或是心理治療師，都可能是大家生命中的天使。每一位天使的出現絕非偶然，接受他們為你付出的一切，放下執著，一起擁抱內心的「無助小孩」，讓眼淚熱流一次，沖走過去與執著，學懂以另一個角度看待人生，然後就可像老闆娘一樣重拾消失已久的笑容！當大家在街上著急地等人或在咖啡店悠閒地品嚐咖啡的時候，不妨停下來想一想，或許你會發現身邊已存在著那位默默守護你可令你再一次重生的無名天使！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>